Kako se oporaviti od kemsex-a?

Ovo su neki koraci koji vam mogu pomoći da se oporavite od kemsex-a:

* **Prepoznajte problem.** Prvi korak je priznati da imate problem. Ako koristite droge ili lijekove tijekom seksualnih aktivnosti, važno je biti iskren samima sebi o tome.
* **Potražite podršku.** Razgovarajte s nekim kome vjerujete, kao što su prijatelj, član obitelji ili terapeut. Oni vam mogu pružiti emocionalnu podršku i pomoći vam da pronađete resurse za oporavak.
* **Odmjestite se od okruženja koje

vas potiče na korištenje. Ako često koristite droge ili lijekove u određenim mjestima, pokušajte izbjegavati ta mjesta. Pronađite nove aktivnosti i hobije koji vam pružaju zadovoljstvo bez potrebe za drogama.**

* **Razmislite o liječenju.** Ako imate problema s ovisnošću, možda ćete trebati profesionalnu pomoć. Postoje različiti oblici terapije i rehabilitacije koji vam mogu pomoći da se oporavite.

Važno je zapamtiti da oporavak nije uvijek jednostavan proces. Možda ćete imati uspone i padove, ali važno je nastaviti pokušavati. Ako imate problema s ovisnošću, potražite pomoć. Postoje ljudi koji vam žele pomoći.

Ako ste predozirali ili imate drugih

medicinskih problema, odmah potražite liječničku pomoć. Medicinska pomoć nije znak slabosti, već znak da brinete za svoje zdravlje.

U hitnim slučajevima, kontaktirajte službe hitne pomoći.

Za više informacija i podršku, posjetite [findahelpline.com](https://www.findahelpline.com/).

Vodič za oporavak od upotrebe više vrsta droga.

Koristite okvir Recovery Kernel.

Kristalna metamfetamina · GHB / GBL · Mefedron (4-MMC) · Katinoni · MDMA · Kokain · Injektiranje.

⚠ RESURS ZA SMANJENJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVJET | U slučaju krize: nazovite 124 ili 124 ili 112 ili pošaljite tekst poruku na broj SOS telefon: 080 05 03 05.

OVAN VODIČ SE BAVI SPECIFIČNOM BIOLOGIJOM VIŠE ISTOVREMENIH ZAVISNOSTI.

Svaka supstanca koja se koristi u praksi "chemsex" zahtijeva svoj zasebni put oporavka, koji se odvija paralelno. Ovaj vodič koordinira te puteve.

Napomena prije početka.

Ovo je najkompleksniji vodič u seriji "Navigacija specifična za supstancu" koju pruža Recovery Kernel. On je kompleksan ne zato što je neka pojedinačna

supstanca u obrascu "chemsexa" složenija od ostalih pojedinačno – vodiči o metilamfetaminu, GHB-u i kokainu detaljno obrađuju svoje teme – već zato što "chemsex" predstavlja izazov za oporavak koji je fundamentalno drugačije prirode u odnosu na zavisnost od jedne supstance.

Chemsex nije tri zavisnosti. To je jedna zavisnost koja se ispoljava kroz tri istovremena farmakološka mehanizma, organizovana oko specifičnog konteksta (seksualno iskustvo), ugrađena u određenu zajednicu (prvenstveno, iako ne isključivo, gej, biseksualnih i muškaraca koji imaju seks s muškarcima), i koja uključuje zdravstvene posljedice koje se protežu izvan neurobiologije i obuhvataju prenos HIV-a, seksualno prenosive infekcije i obrazac seksualnog ponašanja za koji su supstance specifično korištene.

Kompendij eksplicitno navodi "svetu trojku" za kemseks: kristalni met, GHB/GBL i mefedron. Identificira ih kao nešto što djeluje kao "napad uskraćivanja usluga (DoS) na centre donošenja odluka korisnika." Navodi specifične farmakogenomske predispozicije koje određene osobe čine posebno osjetljivima. I sadrži cijeli niz specijaliziranih protokola - Protokol 35S i njegove pod-protokole - posebno za ovu populaciju.

Ovaj vodič integrira pojedinačne staze oporavka od zloupotrebe supstanci iz drugih dijelova ove serije s dodatnim dimenzijama koje zahtijeva oporavak od kemseksa: okvir seksualnog zdravlja, medicinski prioriteti vezani za HIV i spolno prenosive infekcije, zamka "kemijske intimnosti" i "flatline", zdrava seksualan život i društvena struktura koja zamjenjuje scenu kemseksa bez zahtjeva da osoba odustane od svoje seksualne identiteta i zajednice.

Opravak od kemseksa nije oporavak od tri zasebne droge. To je oporavak cjelokupne osobe – seksualnog, socijalnog, biološkog i relacijskog aspekta – od obrasca koji istovremeno uključuje sva četiri.

Pročitajte odjeljak 0 prije svega ostalog.

Odjeljak 0 — Hitna sigurnost: Pročitajte ovo prvo.

Medicinske hitne situacije prema supstanci.

⚠ KOMBINOVANJE DROGA JE OPAŠNIJE OD BILO KOJE INDIVIDUALNE SUBSTANCE. GHB + METH = POVEĆAN RIZIK ZA SRCE I DIŠANJE. GHB + ALKOHOL = "OPASNA" KOMBINACIJA KOJA MOŽE BITI FATALNA. NIKAD NE KOMBINOVAJTE GHB SA ALKOHOLOM ILI DRUGIM DEPRESIVIMA.

Vrsta hitne situacije.	Simptomi i znakovi.	Response
Prekomjerna doza GHB (najčešća akutna opasnost).	Nereagovanje na glas ili bol, usporeno ili zaustavljeno disanje, plava usna ili nokti, povraćanje u nesvjesnom stanju, napadaj.	ODMAH nazovite 124 ili 124 ili 112. Ne postoji antidot. Stavite osobu u stabilnu položaj. Ostanite dok ne stigne hitna pomoć. Nemojte ostaviti samu. Nalokson NE djeluje na GHB.
Kardiološki događaj povezan s korištenjem metamfetamina.	Bol u grudima, nepravilna srčana radnja, nedostatak zraka, iznenadni jak bol u glavi, bol u lijevoj ruci, bol u čeljusti, opuštenost lica, slabost ruke.	ODMAH nazovite 124 ili 124 ili 112. Legnite. Ne naprezajte se. Ovo je srčani infarkt ili moždani udar. Svaka minuta bez medicinske pomoći povećava štetu.
Psihotični poremećaj uzrokovan metamfetaminom.	Vjerovanje u stvari koje nisu stvarne (paranoja), viđenje ili čuvanje stvari koje ne postoje (halucinacije), nemir ili nasilje, nesposobnost prepoznavanja stvarnosti.	Pozovite 124 ili 124 ili 112 ako postoji opasnost za osobu ili druge. Premjestite osobu u mirno, okruženje s malo stimulansa. Govorite umirujuće. Ne raspravljajte o sadržaju halucinacija. Potrebna je medicinska evaluacija – psihoza može trajati danima do tjedana nakon posljednje upotrebe metamfetamina.
Prekomjerna doza mefedrona / katinona.	Bol u grudima, hipertenzija, hipertermija (visoka telesna temperatura), napadaji, teška agitacija, psihotični simptomi.	Pozovite 124 ili 124 ili 112. Ohladite osobu (skinite višak odeće, osigurajte rashlađujuću okolinu). Ako je moguće, nemojte ograničavati kretanje osobe. Potrebna je medicinska evaluacija – dokumentirani su kardiovaskularni problemi povezani s korištenjem katinona.
Hitna pomoć	Gnojni mjehurić ili jako crvenilo	Pozovite 124 ili 124 ili 112 ako

kod intravenozne injekcije (slamkanja).	na mjestu uboda, groznica praćena drhtavim tresenjem, bol u grudima uz temperaturu (moguća infekcija srčane prekrivače), otežano disanje.	imate groznicu i drhtavicu ili bol u grudima i groznicu. To može ukazivati na sepsu ili endokarditis – životno ugrožavajuće stanja koja zahtijevaju intravensku antibiotiku terapiju. Nemojte "čekati i vidjeti" ako imate ove simptome.
Silovanje tokom seksualnih aktivnosti uz upotrebu droga.	Konteksti kemseksualnosti često uključuju seksualno napadanje uz pomoć droga – supstance za koje je data saglasnost koriste se kako bi omogućili seksualnu aktivnost za koju nije data saglasnost.	Imate pravo na medicinsku pomoć, PEP (ako je proteklo manje od 72 sata) i podršku bez obzira na okolnosti. Nacionalna linija za pomoć žrtvama seksualnog napada RAINN: 1-800-656-4673. Odjeljenje hitne pomoći pružit će forenzičku obradu i PEP, ako je to poželjno.

Hitna intervencija u slučaju HIV-a i spolno prenosivih infekcija.

THE CENTURION – Rok od 72 sata koji može spasiti živote.

Kompendijum, Protokol 42, definiše PEP kao "Hitnu povratnu akciju" – tačku sistema za vraćanje koja mora biti inicirana u roku od 72 sata nakon potencijalne izloženosti HIV-u. Ako ste imali seksualni odnos bez kondoma tokom chemsexa i postoji bilo kakva mogućnost izloženosti HIV-u – ne čekajte da saznate više. Započnite PEP sada.

Intervencija.	Šta radi?	Vremenski okvir i pristup.
PEP (postekspoziciona profilaksa).	Dvadesetosmjesni kurs antiretrovirusnih lijekova koji sprječava HIV da uspostavi infekciju nakon potencijalne izloženosti. Učinkovitost se smanjuje s vremenom i pada na nulu nakon 72 sata.	Morate započeti tretman u roku od 72 sata – što prije, to je učinkovitije. Dostupan je u svakom odjeljenju za hitne slučajeve, klinici za seksualno zdravlje ili kod specijalista za HIV. Izričito pitajte: "Potrebna mi je PEP (post-ekspoziciona profilaksa) zbog potencijalne izloženosti HIV-u."
PrEP (pre-ekspoziciona profilaksa)	Dnevna terapija (Truvada/Descovy) ili injekcija dugog djelovanja (Apretude) koja smanjuje rizik od prijenosa HIV-a za više od 99%, uz redovitu primjenu. U zbirci je poznata kao "Pre-Execution Firewall".	Počnite uzimati PrEP prije sljedećeg slučaja korištenja droga za seks. Dostupno kod liječnika opće prakse, klinika za spolno zdravlje i službi za HIV. Ako još uvijek neimate propisanu PrEP i koristite drogu za seks, počnite uzimati PrEP

		danas, prije sljedeće sesije.
Testiranje i liječenje spolno prenosivih infekcija.	Gonoreja, klamidija, sifilis, herpes, HPV, hepatitis A i B se prenose u kontekstu "chemsexa". Mnoge od ovih infekcija su bez simptoma. Redovni testovi su jedini način da se sazna da li ste inficirani.	Svakih 3 mjeseca za osobe koje su aktivne u pogledu kemseksa. Testiranje je obavezno na svakom pregledu seksualnog zdravlja, čak i bez simptoma. Tretman se mora započeti odmah nakon otkrivanja – prisustvo spolnih infekcija značajno povećava rizik od prijenosa HIV-a.
U=U (Nedetektabilno = Ne može se prenositi).	Osoba koja je pozitivna na HIV i ima potpuno suzbijenu virusnu opterećenost (ispod 200 kopija/mL) ne može seksualno prenositi HIV. Ovo nije strategija smanjenja rizika – to je biološka činjenica koju su potvrdile studije PARTNER i PARTNER2.	Ako vi ili vaš partner imate HIV: jedino bitno pitanje je da li se pridržavate terapije i da li je virusna opterećenost suprimirana. Nedetektibilna virusna opterećenost čini prenos HIV-a nemogućim u seksualnim kontaktima.

Nalokson – Nosite ga tokom sesija sa GHB-om.

Nalokson (Narcan) ne ublažava predoziranje GHB-om. Međutim, ako su opioidi također prisutni u kontekstu "chemsex"a – što se sve više događa jer je ponuda kontaminirana fentanilom i dolazi do svih kategorija droga – nalokson može spasiti živote. Nosite ga bez obzira. Okruženje "chemsex"a je ono u kojem su često prisutne različite supstance, uključujući one koje osoba možda nije znala da uzima.

Dostupno bez recepta u većini apoteka u SAD-u. Linija za pomoć "Nikada ne koristite sami": 1-800-484-3731.

Odjeljak 1 — Šta je kemseks učinio vašem mozgu, tijelu i seksualnosti.

THE CENTURION – Trojstvo nije bilo tri lijeka. Bilo je to jedna arhitektura.

"Sveta trojica" kemseksa – kristalni metamfetamin, GHB/GBL i mefedron (uz katonone, MDMA, kokain i druge kao varijacije specifične za određene situacije) – nije odabrana nasumice. Svaka supstanca ima specifičnu funkcionalnu ulogu unutar "arhitekture" kemseksa, a kombinacija je namjerna na neurobiološkom nivou, čak i kada to nije svjesno planirano:

Funkcionalna arhitektura sistema Trinity.

Supstanca.	Primarna neurobiološka uloga u kemseksu.	Što je omogućilo seksualno?	Koliko to košta?
Kristalni metamfetamin.	Masivno oslobađanje dopamina i norepinefrina: ekstremna motivacija, energija, budnost, hiperseksualnost. "Motor". Takođe smanjuje inhibicije i pojačava senzorna iskustva.	Sati do dana neprekidne seksualne aktivnosti. Hiperseksualna želja koja prevazilazi umor, sumnju i nelagodnost. Osjećaj samopouzdanja i privlačnosti. Inhibicija seksualnih ponašanja koja su se činila nemogućim u treznom stanju.	Oštećenje dopaminskog sistema (smanjenje broja receptora D2). Nedostatak sna. Neurotoksično oštećenje pri dugotrajnoj upotrebi visokih doza. Psihotični simptomi. Najduži vremenski okvir za oporavak od tri navedena stanja — 12–24 mjeseca za potpunu obnovu dopaminškog sistema.
GHB / GBL	Agonist GABA-B: disinhibicija, euforija, fizička relaksacija, pojačano osjetilno iskustvo. Protuteža anksioznosti uzrokovanoj metamfetaminom — GHB ublažava stimulativni učinak i smanjuje paranoju i grčenje vilice koje visok dozirani metamfetamin može izazvati.	Uklanjanje fizičkih i psiholoških barijera. Smanjenje anksioznosti uzrokovane metamfetaminom. Relaksacija mišića koja omogućava seksualne aktivnosti. Osjećaj topline, otvorenosti i emocionalne dostupnosti. "Društveni katalizator" trojstva.	Najopasnije apstinencijalne simptome od ove trojke uzrokuje ova supstanca – rizik od konvulzija i psihoze u roku od nekoliko sati nakon propuštene doze, posebno kod osoba koje su ovisne. Kod nekih načina upotrebe dolazi do oštećenja bešike u kombinaciji s GBL-om. Ova je supstanca ona koja izaziva najizraženiju fizičku ovisnost od ove tri.

Mefedron / katononi.	Inhibicija trostruke reabsorpcije (dopamina, serotonina i norepinefrina), slično kokainu, ali sa jačim empatiogenim efektima od kokaina i kraćom trajanje: pojačivač socijalno-emocionalnih osjećaja. "Ljepljivo" sredstvo.	Intenzivna emocionalna i fizička bliskost. Taktilno pojačanje (osjećaj dodira koji je izvanredan) koje omogućuje održivu fizičku bliskost. Društvena toplina i emotivna otvorenost. Osjećaj stvarne povezanosti s partnerima, što iskustvo u treznom stanju rijetko pruža nekim ljudima.	Kardiovaskularni rizik (srčana aritmija kod visokih doza). Neurotoksični potencijal. Poremećaj serotoninskog sistema sličan MDMA-u. Brzo razvijanje tolerancije. Kompulzivno ponovno uzimanje zbog kratkog trajanja efekta. Značajan "pad" koji uključuje depresiju i anksioznost.
MDMA (česta upotreba).	Prekomjerna količina serotonina: oslobađanje oksitocina, emocionalna bliskost, empatijski efekti, pojačano taktilno iskustvo, euforija. Često se dodaje "svetoj trojici" zbog svojih specifičnih svojstava za stvaranje emocionalne povezanosti.	Najdublja osjećaja emocionalne povezanosti i prihvaćanja. Osjećaj da si zaista viđen i željen. Smanjenje seksualne sramote. "Lijek ljubavi" u kontekstu seksualnih i emotivnih iskustava koja obična svijest rijetko proizvodi.	Neurotoksičnost serotonina uz čestu upotrebu. "Blues" nakon upotrebe MDMA je posljedica smanjenja nivoa serotonina – depresija, anksioznost, povlačenje iz društva. Opisavak zahtijeva obnovu serotoninskog sistema zajedno sa radom na dopaminskom sistemu. Najosjetljiviji period je odmah nakon upotrebe.

Šta je organiziralo obrazac kemseksa?

THE CENTURION – Samostrelje nisu bile cilj. Iskustvo je bilo.

Razumijevanje oporavka od "chemsexa" zahtijeva razumijevanje onoga što je sama iskustva pružala – ne pojedinačne droge, već cjelokupno stanje koje su one zajedno stvarale. U ovom materijalu se pojedinačne supstance nazivaju "Demonom chemsexa" koji "isključuje ugrađene algoritme korisnikovog detektora opasnosti". Međutim, ovaj opis, iako je precizan za svrhe smanjenja štete, objašnjava mehanizam, ali umanjuje moć onoga što se tražilo.

Šta je "kemseks" pružao – iskreno i bez stigmatizacije potrebe:

- Seksuelna disinhibicija: Za mnoge ljude čija seksualnost nosi stid, internalizovanu homofobiju ili povijesni teret pripadnosti zajednici koja je kriminalizirana, patološki stigmatizirana i uništena od strane AIDS-a u relativno nedavnom prošlosti – kemijsko uklanjanje inhibicija nije bilo rekreacija. Bilo je to oslobođenje. Sloboda od stida koju su ove supstance

pružale bila je stvarne vrijednosti i omogućavala pristup seksualnoj identitetskoj strani koja se činila nemogućom bez njih.

- Radikalna prihvaćanje i pripadnost: scena "chemsexa", u najboljem izdanju, pruža zajednicu radikalnog prihvaćanja – prostore gdje se queer seksualnost u svim svojim oblicima slavi, a ne samo tolerira. Pripadnost je bila autentična. Veza je bila autentična. Supstance su to farmakološki pojačale, ali ono što se pojačavalo bilo je stvarno.
- Ekstremna fizička i emocionalna intimnost: taktilno pojačanje mefedrona i empatijske osobine MDMA-a stvaraju iskustva fizičke i emocionalne intimnosti intenziteta koji obična svijest rijetko proizvodi. Za osobe koje su doživjele značajnu emotivnu izolaciju, relacijski trauma ili poteškoće s ranjivosti, dubina veze koju je omogućio "chemsex" činila se jedinim dostupnim načinom pristupa pravoj ljudskoj interakciji.
- Izdržljivost i performanse: Ekstremna energija koju pruža kristalni met i sposobnost meta da potisne umor omogućavaju seksualnu aktivnost koja traje sate ili dane, što bi bilo biološki nemoguće u treznom stanju. Za osobe koje su se osjećale nesigurne u svoje seksualne performanse bez droge, ovo poboljšanje funkcionalnosti postalo je neophodno, a ne samo dodatna prednost.
- K-hole i disocijacija (uz ketamin): u kontekstima gdje je dodan ketamin, dimenzija disocijacije omogućila je pristup stanju svijesti koje je specifično traženo zbog svog vlastitog fenomenološkog karaktera, uz seksualno iskustvo.

Ni jedna od ovih funkcija ne nestaje kada se supstance uklone. Opisana terapija mora adresirati svaku od njih – ne time što će utvrditi da su one iluzorne, već pronalaženjem autentičnih, nefarmakoloških puteva do istih iskustava.

Realnost apstinencije od kombinovane upotrebe droga.

THE CENTURION – Tri istovremene evakuacije – sa različitim nivoima medicinske hitnosti.

⚠ NAJOPASNIJI DIO APSTINENCIJE OD "CHEMSEXA" JE GHB/GBL. AKO REDOVITO UZIMATE GHB/GBL – VIŠE PUTI DNEVNO – NE PRESTAJTE ODMAH. POTRAŽITE MEDICINSKU POMOĆ PRIJE SMANJENJA DOZE. APSTINENCIJA OD METAMFETAMINA I APSTINENCIJA OD MEFDRONA, IAKO SU JAKE, NIJE MEDICINSKI OPASNA U ISTOJ MJERI.

Supstanca.	Medicinska hitnost apstinencije.	Vrhunac težine vremenske linije.	Glavni simptomi apstinencije: * Užasan osjećaj anksioznosti. * Izuzetno loš san. tresenje.

			*** Mučnina i povraćanje.** *** Dijareja.** *** Bolovi u mišićima.** *** Znoj.** *** Tremor.** *** Povećana srčana frekvencija.** *** Povišen krvni tlak.** *** Konvulzije.** *** Halucinacije.** *** Paranoja.** *** Samoubistvo.**
GHB / GBL	KRIZIČNO - Rizik od napada i psihoze. Ne prekidajte naglo ako uzimate lijek više od 3 puta dnevno. Potrebna je medicinska nadzor.	Period od 2 do 72 sata nakon posljednje doze – period akutne opasnosti.	Konvulzije, delirijum, halucinacije, ekstremna autonomna nestabilnost, teška anksioznost, znojenje, tahikardija. Zahteva medicinsku intervenciju sa baklofenom ili benzodiazepinom. Pogledajte vodič za GHB u ovoj seriji za detaljan protokol.
Kristalni metamfetamin.	VISOKA – Psihološki izuzetno težak; nije medicinski opasan u akutnom smislu.	Dani 1–14 za akutnu fazu; sedmice do mjeseci za anhedoniju.	Ekstremni umor i hipersomnija (iscrpljenost), duboka depresija, anhedonija, intenzivne želje, anksioznost. "Crash" koji nastupi nakon višednevne sesije seksualnih aktivnosti uz korišćenje droga je jedan od najtežih stanja apstinencije u oblasti stimulansa.
Mefedron / katononi.	UMJERENO – Ne predstavlja akutnu medicinsku opasnost, ali uzrokuje ozbiljnu psihološku nelagodnost.	Dani 1–5: period najveće izražajnosti; sedmice za normalizaciju raspoloženja.	Depresija, anksioznost, umor, anhedonija, kognitivni poremećaji, jake želje, emocionalna labilnost. Nedostatak serotonina je izražen – depresija može biti teška i zahtijeva praćenje.
MDMA (ako se redovito uzima)	Umanjenje nivoa serotonina može izazvati tešku depresiju nakon upotrebe.	Dani 3-7 predstavljaju vrhunac; potrebno je nekoliko nedelja do meseci za oporavak serotonina.	Teška "depresija nakon uživanja" (tzv. "ponedjeljkovi blues" uzrokovani korištenjem MDMA), anksioznost, emocionalna otupelost,

			socijalno povlačenje, kognitivni problemi. Što se češće koristila MDMA, to je iscrpljenost serotonina bila teža.

Klinički pristup: prvo se mora riješiti problem apstinencije od GHB – to je medicinski hit. Apstinencija od metamfetamina i mefedrona će se pojaviti istovremeno, ali nisu odmah životno ugrožavajuće. Njihovo liječenje se odvija paralelno nakon što se prioritetno riješi medicinski problem povezan sa GHB-om.

Odjeljak 2 — Vaš genetski otisak (Blueprint).

Kompendij navodi dvije specifične farmakogenomske predispozicije za kemseks: COMT Val/Val (Warrior – potiče visokorizično ponašanje kroz nedostatak dopamina) i varijante MTHFR (smanjuju integritet sluznice i ometaju sintezu neurotransmitera). Potpuni genetski profil za oporavak od kemseksa koristi se iz individualnih vodiča za svaku supstancu, ali ima specifične implikacije za kemseks:

Gen.	Varijanta.	Uloga specifična za kemseks.	Implikacije za oporavak.
COMT	Val/Val (rs4680) — Genetska predispozicija.	Glavni genetski faktor koji pokreće kemseks u ovom kompendiju. Brz enzim COMT dovodi do niske osnovne razine dopamina, što rezultira potragom za visokointenzivnom stimulacijom, uključujući seksualnu novost i rizik. "Ratnik" traži intenzitet jer je on jedina stvar koja pruža adekvatan signal dopamina.	Arhitektura oporavka mora pružati pravu intenzivnost – natjecanje, fizički izazov, kreativno postignuće, smislen rizik. Ratnik koji napusti "chemsex" bez izgradnje ekvivalentne arhitekture intenziteta, vratit će se, ne zbog moralnog propala, već zbog neurobiološke potrebe.
MTHFR	C677T (rs1801133) i A1298C (rs1801131).	Kompendij posebno navodi varijante gena MTHFR kao faktore koji povećavaju rizik od prenošenja HIV-a zbog oštećenja integriteta sluzokože – fizičke zaštitne barijere. Također, to narušava sintezu neurotransmitera koja je temelj anksioznosti i srama koje je "chemsex" pokušavao ublažiti.	Dopuna 5-MTHF rešava problem integriteta sluznice i nedostatak neurotransmitera istovremeno. Ovo nije opciono za nosioce varijanti gena MTHFR tokom oporavka od "chemsexa" – ono se bavi fizičkim rizikom HIV infekcije I neurohemijskim faktorom koji pokreće ponašanje vezano za "chemsex".
GABRA2	rs279858 / rs279845 - visokorizični haplotip.	Određuje težinu zavisnosti od GHB i rizik od abstinencijskih simptoma. Osobe	Visoka razina GABRA2 predstavlja visok rizik i zahtijeva sporije smanjivanje doze GHB, može uzrokovati teže simptome apstinencije (PAWS) i produžiti

		koje nose gen GABRA2 sa visokim rizikom imaju najniži osnovni nivo inhibicije GABA – GHB pruža izvanredno olakšanje, a osobe sa ovim genotipom ga doživljavaju intenzivnije od drugih.	vrijeme potrebno za povratak normalnoj razini GABA. Također, utječe na rizik od napada tijekom apstinencije od GHB – ključna informacija za medicinski tim.
DRD2 / ANKK1	Taq1A A1 alel (rs1800497) — Sindrom nedostatka nagrade.	Smanjena gustoća receptora D2 = hronični nedostatak dopamina = snažna težnja prema bilo kojem iskustvu koje nadoknadi taj deficit. "Chemsex" pruža olakšanje za ovaj deficit putem prekomjerne stimulacije dopamina uz korištenje više supstanci, što je učinkovitije od gotovo svih drugih iskustava.	Osoba koja ima DRD2 A1 alel ne može očekivati da će pronaći život bez alkohola i droga zadovoljavajućim bez namjernog stvaranja više intenzivnih izvora nagrade. Jednostruki izvor oporavka nije dovoljan. Prirodna arhitektura zavisnosti mora biti istinski višestruka.
DAT1 / SLC6A3	10-ponavljanje VNTR alela (rs28363170)	Viša ekspresija transportera dopamina = brža reabsorpcija dopamina = niža osnovna dostupnost dopamina = jači odgovor na blokadu DAT uzrokovanu metamfetaminom. Također je snažno povezana sa ADHD-om — samolečenje metamafaminom kod ADHD-a je dokumentirana putanja seksualne aktivnosti uz upotrebu droga.	Klinjska procjena za ADHD je ključna u procesu oporavka od "chemsexa" – moguće je da je korištenje metamfetamina bilo način samopomoći za postojeći, ali nedijagnosticirani ADHD. Liječenje ADHD bez stimulansa tretira osnovni problem, istovremeno uklanjajući jedan od faktora koji potiču upotrebu metamfetamina.
SLC6A4 / 5-HTTLPR	Kratka/kratka alela — smanjena ekspresija	Viša osjetljivost na anksioznost, veći rizik za seksualno ponašanje	Rekonstrukcija serotonina je jednako važna kao i oporavak dopamina za nosioce gena SLC6A4 sa kratkim/kratkim

	serotoninskog transportera.	motivirano sramom, jača reakcija na blokadu SERT-a kod mefedrona i MDMA (emocionalna toplina i prihvaćanje koje pružaju). Osobe sa "short/short" genotipom možda su pronašle serotonergičke efekte mefedrona i MDMA kao najzanimljiviji aspekt "chemsex"-a.	alelima. Anksioznost i sram koji su postojali prije korištenja kemsex-a bili su biološki, a ne moralni, i zahtijevaju biološko kao i terapijsko liječenje.
CYP2B6	*6/*6 loš metabolizator (rs3745274)	Metabolizam GHB-a: Osobe sa slabijom aktivnošću enzima CYP2B6 akumuliraju veće koncentracije GHB-a i norketamina u plazmi. U kompendiju je uključena sekcija "Rizik od disocijativnih efekata". U kontekstu seksualne aktivnosti uz upotrebu droga, osobe sa slabijom aktivnošću CYP2B6 mogu razviti zavisnost od GHB-a brže i pri nižim dozama u odnosu na druge.	Ključne informacije za medicinski tim koji upravlja apstinencijom i smanjenjem doze GHB-a: Osobe koje su "slabi metabolizatori" CYP2B6 zahtijevaju niže doze baklofena i pažljiviju kontrolu zbog akumulacije lijeka.
FAAH	C385A (rs324420) — smanjena aktivnost FAAH.	Gen koji reguliše metabolizam endokanabinoida. Važno ako je kanabis bio deo obrasca "chemsex" (često se koristi, posebno za smanjenje anksioznosti uzrokovane stimulantima). Takođe utiče na dostupnost anandamida –	Nositelji FAAH gena A/A imaju viši prirodni nivo anandamida – veću urođenu sposobnost za socijalno povezivanje i uživanje, koju je kemseks pružao farmakološki. Vježbanje i socijalna interakcija aktiviraju ovaj sistem. Prirodni put oporavka je djelomično povezan sa endokanabinoidnim sistemom kod ovog profila.

		prirodnog molekula koji podstiče socijalnu povezanost i uživanje.	

Odjeljak 3 — Protokol detoksikacije — Sekvenciran za realnost polidrugacije.

THE CENTURION – Tri staze oporavka, jedna osoba, jedan koordinirani plan.

Opisivanje oporavka od kemseksa ne može se svesti na pristup koji uključuje samo jednu supstancu. Tri glavne supstance zahtijevaju tri paralelna puta oporavka, svaki sa svojim vremenskim okvirima, medicinskim potrebama i strategijom dodataka. Ovi putevi se ne zamjenjuju – oni se odvijaju istovremeno, koordinirano.

Princip sekvencioniranja: prvo se obrađuje GHB (medicinska hitna situacija), zatim se uspostavlja medicinski i suplementarni okvir za sva tri stanja, a potom se postepeno gradi arhitektura oporavka u oblasti ponašanja i međuljudskih odnosa.

Traka 1: GHB/GBL – Medicinski prioritet.

Ako uzimate GHB/GBL tri ili više puta dnevno, ovo je vaš prioritet za hitnu medicinsku pomoć. Ne pokušavajte sami upravljati simptomima apstinencije od GHB-a. Cjelokupan protokol za GHB iz vodiča za GHB u ovoj seriji se primjenjuje. Ključni elementi:

- Smanjenje doze baklofena pod nadzorom liječnika – najspecifičnija farmakološka intervencija za prevladavanje simptoma apstinencije od GABA-B.
- Ako je baklofen nedostupan, primijeniti protokol visoke doze benzodiazepina pod medicinskim nadzorom.
- Status varijante GABRA2 utiče na vremenski raspored smanjenja doze – varijante visokog rizika zahtijevaju postepeno smanjivanje.
- Dodatak prehrani se započinje od prvog dana: magnezijev glicinat (400–600 mg, podijeljeno u dvije doze), P5P (25–50 mg), 5-MTHF (400 mcg), L-teanina (200–400 mg prema potrebi).
- Selank (intranazalno) za upravljanje anksioznosti tokom smanjenja doze – ne izaziva zavisnost, direktno povezan sa oporavkom GABA-B receptora.
- Epitalon za normalizaciju strukture sna tokom perioda oporavka uz noćnu primenu.

Traka 2: Kristalni metamfetamin – Rekonstrukcija dopamina.

Protokol za liječenje ovisnosti o metamfetaminu započinje istovremeno s medicinskom intervencijom kod korištenja GHB-a. Ne postoji medicinska hitna situacija uzrokovana samom apstinencijom od metamfetamina, ali "pad" nakon višednevne sesije seksualnih aktivnosti uz upotrebu droga je jedno od najtežih psiholoških stanja u medicini ovisnosti. Pripremite se za to.

- Dozvolite da se situacija stabilizuje: Protokol 01 (Sigurno mjesto), odmor, hidracija, hranljiva hrana bogata proteinima kada apetit ponovo dođe.
- Tirozin (500–1000 mg, ujutro, odvojeno od proteina): prekursor dopamina — počnite uzimati 3.-5. dan kada se redovno hranite.
- NAC (600mg, dva puta dnevno uz obrok): regulacija glutamatne homeostaze; smanjenje želje.
- Uridin + DHA + CDP-holin (kompleks za mozak): povećanje gustine receptora D2 – strukturna obnova dopaminskog sistema.
- Vježba počinje što je fizički moguće – BDNF je signal za popravku oštećenja dopaminskih aksona uzrokovanih metamfetaminom.
- Semax (intranazalno): Povećanje nivoa BDNF i oporavak prefrontalnog korteksa; kognitivna zamagljenost nakon seksa uz metamfetamin reaguje na ovo.
- BPC-157: direktno neutrališe poremećaje u dopaminskom sistemu uzrokovane stimulansima, prema istraživačkim modelima.

Traka 3: Mefedron i katononi – Rekonstrukcija serotonina.

Opisivanje oporavka od upotrebe mefedrona i katinona je arhitektonski slično oporavku od kokaina (trostruka inhibicija reuptake), ali sa izraženijom komponentom serotonina, sličnom MDMA-u. Dimenzija serotonina je posebno važna za oporavak od "chemsex"a, jer je upravo serotonin koji ispušta mefedron pružao emocionalnu bliskost i toplinu koja je činila da "chemsex" izgleda kao prava veza.

- 5-HTP (50–100mg, uveče): prekursor serotonina – najvažniji dodatak prehrani za emocionalnu ravnodušnost i socijalno povlačenje tokom oporavka od upotrebe mefedrona.
- 5-MTHF (400–1000 mcg, ujutro): osnovna podrška za metilaciju; ovo je neizostavna stavka za osobe sa varijantama gena MTHFR.
- Inozitol (4–12g, podijeljeno uz obroke): modulacija osjetljivosti serotoninskih receptora; posebno korisno za anksioznost i opsesivne nagone tokom oporavka od upotrebe mefedrona.
- Omega-3, dominantan za EPA (2–4g dnevno): podrška raspoloženju i protuupaljenski učinak na živce.
- Ako se redovito uzima MDMA, može doći do ozbiljnog smanjenja serotonina – potrebno je najmanje 6–8 tjedana prije nego što se očekuje pravo poboljšanje raspoloženja; 5-HTP i odmor su primarni načini za oporavak.

Kombinirani vremenski plan za prestanak uzimanja supstanci u kontekstu "chemsexa".

Vremenska os.	GHB / GBL - praćenje.	Metamfetamin.	Mepehedron trag.
Sat 0-72.	HITNA MEDICINSKA SITUACIJA. Protokol za baklofen ili benzodiazepine. Praćenje. Mjere opreza kod napada. Ovo je jedini važan aspekt u ovoj fazi – sve ostalo može čekati.	Pao. San. Hipersomnija. Ne borite se protiv toga. Tijelo zahtijeva odmor. Hidrirajte se. Jedite ono što možete.	Pad i depresija. Dopušteno. Odmor je lijek.
Dani 3–7	Oštra opasnost prestaje ako se medicinski zbrinuti. Sistem GABA je i dalje ozbiljno oslabljen. Magnezijum, L-teanina i Selank za anksioznost. Izbjegavajte naglo smanjivanje doze benzodiazepina.	Duboka depresija i anhedonija. Ovo je najteži period za korišćenje metamfetamina. Protokol 01. Kontaktirajte službu podrške. Počnite uzimati tirozin i NAC ako se hranite.	Najveća depresija i anksioznost. Počinje uzimanje 5-HTP. Podrška za serotonin, prekursori serotonina. Emocionalna ravnodušnost je znak da se sistem obnavlja.
Nedelje 1–4	Nastavak smanjenja doze GHB pod nadzorom liječnika. Izgradnja kombinacije dodataka prehrani. Selank se uzima dnevno za smirenje anksioznosti. Kvalitet sna polako se poboljšava uz pomoć Epitalona. Proces povećanja osjetljivosti GABA receptora je u toku.	Anhedonija je dominantna. Vježba počinje – obavezna, ne opciona. NAC i Brain Stack su aktivni. Pojavljuju se najjače nagone za kombinacijom metamfetamina i seksa.	Postepeno poboljšanje raspoloženja. Socijalno povlačenje može izgledati ekstremno – nestaje serotonergijska bliskost. 5-HTP i inozitol. Lagano ponovno uključivanje u društvo.
Mjeseci 1–3	Proces smanjenja doze GHB možda se završava ili je u finalnoj fazi. Sistem GABA se značajno oporavlja. Epizode post-akutnog apstinencijskog sindroma (PAWS) — talasi anksioznosti — zahtijevaju primjenu tehnike disanja 4-7-8 i Selanka.	Vidljiva i mjerljiva povećana aktivnost D2 receptora. Ponavljaju se trenuci prave uživanja. Poboljšava se kognitivna jasnoća. Povratak seksualne reakcije – može biti zbunjujući bez konteksta farmakološke stimulacije.	Obnavljanje serotoninskog sistema. Socijalna lakoća se postepeno vraća. Emocionalna toplina koju je mefedron pružao počinje da se pojavljuje – oprezno, povremeno – u pravim odnosima.
Mjeseci 3–12	GHB, proces povlačenja uglavnom završen sa odgovarajućim	Dopaminerški sistem je na nivou ili blizu osnovne vrijednosti. Prirodna	Nivo serotonina se vratio na osnovnu vrijednost.

	smanjenjem doze. Prirodna razina GABA se obnavlja kroz disanje i vježbanje. Valovi post-apsintentskog sindroma (PAWS) se smanjuju.	seksualna želja se vraća. "Ravna linija" (prikazana ispod) se smanjuje. Kompulzivna priroda veze između metamfetamina i seksa slabi.	Socijalna samopouzdanost, bez upotrebe droge, postaje dostupnija. Intimnost koju je mefedron pružao može se početi nalaziti u pravim odnosima.

Odjeljak 4 — Biološka rekonstrukcija — Unificirani skup.

Dodatak za oporavak od kemseks integrira pojedinačne module iz vodiča za GHB, met i kokain/mefedron, uz dodatke specifične za kemsex. Cilj: istovremeno obnoviti funkciju GABA-B (modul za GHB), sintezu dopamina i gustoću D2 (modul za met), te serotonin tonus (modul za mefedron/MDMA) – a također se baviti temeljnim problemima metilacije koji su prisutni u sva tri slučaja.

4.1 — Osnove metilacije — Neophodno za sve programe.

Dodatak.	Doza.	Vrijeme.	Zašto je to posebno važno za oporavak od kemseksa?
5-MTHF (L-metilfolat)	400–1000 mcg dnevno.	Jutro uz hranu.	Kompendij posebno navodi varijante gena MTHFR kao faktore koji povećavaju rizik od prenošenja HIV-a kroz oštećenje sluzokože. 5-MTHF direktno djeluje na to – podržavajući integritet sluzokože na ćelijskom nivou – istovremeno pružajući podršku sintezi neurotransmitera, što je osnova za sva tri programa oporavka. Za oporavak od seksualne aktivnosti sa drogom (chemsex), ovo je najvažniji dodatak koji se koristi za rješavanje kako fizičkog rizika od HIV-a, tako i neurohemijskih faktora.
Metilkobalamin (B12)	1000–2000 mcg sublingvalno.	Dobro jutro.	Sinergija sa 5-MTHF. Višestruka deplecija sistema uzrokovana "chemsexom" (istovremeno smanjenje dopamina, serotonina i GABA) stavlja maksimalni pritisak na puteve sinteze zavisne od vitamina B12. Sublingvalna forma za optimalnu apsorpciju. Podržava integritet mijelina, što je relevantno za neurološku štetu izazvanu metamfetaminom.
P5P (aktivni vitamin B6)	25–50 mg	Dobro jutro.	Kofaktor za sintezu GABA (put GHB), dopamina (put metanfetamina) i serotonina (put mefedrona) istovremeno. Enzimi zavisni od P5P su pod

			maksimalnim opterećenjem tokom oporavka od kemseksa. Obavezno za sve tri vrste upotrebe.
Magnezijum glikotinat.	400–600 mg elementarno g.	Jutro i veče.	Najvažniji fizički dodatak koji istovremeno podržava dva od tri programa: sistem GABA-B (program GHB) i modulaciju NMDA / smanjenje anksioznosti (program apstinencije od metamfetamina). Također, podržava kardiovaskularnu funkciju - što je relevantno s obzirom na opterećenje srca uzrokovano mefedronom i metamfetaminom. Počnite dan 1.

4.2 – Integrirani kompleks neurotransmitera.

Dodatak.	Doza.	Vrijeme.	Glavni tok.	Napomene.
L-tirozin.	500–2000 mg	AM, bez proteina.	Metamfetamin i dopamin.	Počnite sa 3.-5. danom kada redovno jedete. Prekursor dopamina – rešava primarni nedostatak kod korisnika metamfetamina. Izbjegavajte proteine zbog apsorpcije.
NAC	600–1200mg, dva puta dnevno.	Jutro i večer, uz obrok.	Sve staze.	Homostaza glutamata je važna za sva tri programa. Počnite od prvog dana. Postoje dokazi o smanjenju želje za svim kategorijama supstanci. Također, ima hepatoprotektivno djelovanje.
Uridin + DHA + CDP-holin (kompleks za mozak).	250mg UMP + 1g DHA + 250mg CDP-holin.	Dobro jutro svima.	Metamfetamin i dopamin.	Povećanje broja D1/D2 receptora – strukturalni oporavak dopaminskog sistema oštećenog

				metanfetaminom. Ovo je dugoročni proces koji traje nedeljama do meseci, ali predstavlja najefikasniji i naučno dokazani način za obnovu receptora.
5-HTP	50–100mg	Veče, 30 minuta prije spavanja.	Mefedron / MDMA / serotonin	Prekursor serotonina – rešava problem trostruke dekompenzacije serotonina (mefedron + MDMA + općenito stanje organizma). Ključan za obnovu raspoloženja i kvalitet sna. Povratak socijalnoj interakciji počinje ovdje.
L-teanina	200–400 mg	Po potrebi, 2-3 puta dnevno.	GHB / anksioznost	Anksiolitik koji djeluje na GABA receptorske i NMDA receptorske sisteme. Nije ovisan. Posebno važan za jake anksiozne reakcije koje se mogu pojaviti tijekom korištenja GHB-a. Primarni nefarmakološki alat za podršku GABA sistemu u akutnoj fazi.
Taurin.	1–2g dnevno.	Uz obroke.	GHB / GABA	Podrška GABA receptorima; zaštita živčanog sustava; zaštita jetre – važno za korisnike GBL-a čija jetra obrađuje prekursor. Počnite nakon što se smanjenje doze GHB-a započne, a ne tijekom aktivne medicinske intervencije.

Inozitol.	4–12g (prilagodite dozu).	Podijeljeno uz obroke.	Mefedron / serotonin	Osjetljivost serotoninskih receptora; smanjenje anksioznosti; dokazi za kompulzivnu prirodu želje. Posebno relevantno za opsesivne požude vezane za seksualne aktivnosti uz upotrebu droge, koje se često pojavljuju tokom oporavka.
Omega-3 EPA + DHA	2-4g dnevno.	Uz hranu, ujutru.	Sve staze.	Antineuroinflamatorno; podrška za BDNF; poboljšanje raspoloženja (prevladava EPA); podrška membrani za oporavak receptora (DHA). Rješava oštećenja uzrokovana sva tri supstanca istovremeno.
Pečurka Lion's Mane.	500–1000 mg	Dobro jutro.	Metamfetamin / kognitivni.	Stimulacija NGF i BDNF. Rešava direktno suzbijanje molekula neuroplastičnosti uzrokovano metamfetaminom. Kognitivna rehabilitacija – "magla" nakon seksualnih odnosa pod uticajem metamfetamina je jedan od najizraženijih kognitivnih poremećaja u medicini zavisnosti.

4.3 – Peptidni sloj

Peptid.	Mehanizam	Glavni tok.	Napomene.

	djelovanja kod različitih vrsta "kemseksa".		
BPC-157	Normalizacija dopamina i serotonina; modulacija GABA-B receptora; regeneracija crijeva i mozga; protuupalno djelovanje; zacjeljivanje tkiva.	Sve staze – polidrug.	Najsvestraniji peptid u okviru programa za oporavak od kemseksa – on istovremeno djeluje na dopamin (met), serotonin (mephedrone), GABA-B (GHB) i regeneraciju crijeva (sve tri supstance narušavaju mikrobiom crijeva). Počnite sa prvim danom faze nakon detoksikacije. Može se uzimati oralno ili pod kožu.
Selank	Anksiolitik koji djeluje putem GABA i serotonina; smanjuje anksioznost bez stvaranja zavisnosti; direktno je relevantan za anksioznost kod apstinencije od GHB i anksioznost uzrokovanu nedostatkom serotonina kod upotrebe mefedrona.	GHB + mefedron, intravenozno.	Najvažniji peptid za smanjenje anksioznosti – koji se bavi i anksioznošću uzrokovanom apstinencijom od GABA (put GHB) i serotoninskom anksioznošću (put mephedrona/MDMA). Nije ovisan. Za primjenu putem nosne šupljine. Dnevna upotreba u akutnoj fazi.
Semax	Povećanje nivoa BDNF i NGF; kognitivna rehabilitacija; modulacija dopamina; oporavak prefrontalnog korteksa.	Put oporavka – kognitivni.	Kognitivni poremećaj uzrokovan višednevnim sesijama "chemsexa" na bazi metamfetamina je ozbiljan. Semax djeluje na smanjenu razinu BDNF-a koju uzrokuje metamfetamin i podržava oporavak prefrontalnog korteksa, što omogućuje jasnije donošenje odluka tijekom oporavka. Za primjenu se koristi sprej za nos. Počnite s 1. tjednom.
Epitalon.	Arhitektura sna; pinealna putanja; normalizacija cirkadijanskog ritma.	GHB – san	Noćni režim doziranja GHB uništava cirkadijanski ritam. Epitalon podržava funkciju pinealne žlezde, dok smanjenje doze GHB uklanja vanjski mehanizam indukcije sna. Prvih 4-6 nedelja.

Odjeljak 5 — Seksualno zdravlje i oporavak.

THE CENTURION – Dimenzija koju standardni oporavak ignoriše, a koja je van domašaja oporavka od kemseksa.

Svaki drugi vodič o supstancama u ovoj seriji sadrži odjeljak o seksualnom zdravlju koji je kratak ili periferni. Vodič o "chemsexu" ne može imati takav pristup. Seksualno iskustvo bilo je organizacijski okvir oko kojeg je izgrađen cijeli uzorak upotrebe više droga. Opisavanje i liječenje posljedica "chemsexa" je nepotpuno - biološki, psihološki i relacijski - bez direktnog suočavanja sa seksualnom dimenzijom.

Ovaj odjeljak direktno se temelji na seriji protokola 35S iz kompendija (specijalizirani protokoli za ovu populaciju) i sadržaju o seksualnoj rehabilitaciji u petom dijelu kompendija.

5.1 — Kompletan medicinski pregled seksualnog zdravlja.

THE CENTURION – Testovi koji ne mogu čekati.

Prije svega u radu na seksualnoj rehabilitaciji: medicinska procjena. Ovi testovi nisu opcionalni i trebaju se obaviti u prvoj sedmici rehabilitacije, a ne kada vi sami osjetite da ste spremni.

- Test za HIV: Test četvrte generacije koji detektuje antigene i antitela. Ako postoji nedavna potencijalna izloženost, započnite i PEP (post-ekspozicijsku profilaksu) ako je prošlo manje od 72 sata. Ako je test pozitivan na HIV: odmah se povežite sa specijalistom za HIV terapiju. Postoje dostupni, efikasni tretmani koji omogućavaju pun život i seksualno zdravlje. U=U (undetectable = untransmittable) je istina.
- Panel za testiranje seksualno prenosivih infekcija:
  * Gonoreja (uzorci brisa uretre, rektuma i faringalnog područja)
  * Klamidija (isti uzorci kao kod gonoreje)
  * Sifilis (serološki test)
  * Herpes (serološki test ako nije prethodno urađen)
  * Hepatitis C (ako postoji upotreba intravenskih droga, uključujući "slamanje")
  * Hepatitis B (serološki test i status vakcinacije).
- Cijepljenje protiv hepatitisa B, ako niste imuni: serija od tri doze pruža zaštitu za cijeli život.
- Cijepljenje protiv HPV-a, ako ste prikladni (do navršenih 45 godina prema mnogim smjernicama), značajno smanjuje rizik od raka povezanog s HPV-om.
- Cijepljenje protiv mpoxa ako niste imuni i živite u području gdje je bolest prisutna: dvije doze cjepiva Jynneos. Mpox se prenosi kroz iste seksualne mreže gdje dolazi do "chemsexa".

- Kompletna krvna slika (CBC) za levamizolnu agranulocitozu ako je kokain bio dio uzorka.
- Kompletna metabolička analiza: funkcija bubrega i jetre – relevantno za korisnike GBL-a (put konverzije u jetri) i za sve koji koriste intravenske droge.
- Kardiovaskularna procjena: EKG ako je prisutna značajna upotreba metamfetamina ili mefedrona. Praćenje krvnog pritiska.

Redovni pregledi seksualnog zdravlja tokom oporavka: najmanje svakih 3 mjeseca tokom prve godine. Češće ako ste seksualno aktivni. Testiranje nije kažnjavajuće – to je način da ozbiljno shvatite svoje zdravlje.

5.2 – Zamka hemijske bliskosti.

THE CENTURION – Kompilacija točno ovako naziva: "Nedostatak u učenju".

Kompendij kaže ovo o "hemijskoj intimnoj zamci": "Za mnoge ljude u oporavku, prva seksualna iskustva bez alkohola nisu povratak nečemu. To je prvo iskustvo. Svaki intimni susret bio je posredovan hemijom – uz pomoć alkohola ili droga. Nervni sistem nikada nije naučio kako da podnese "golu" autentičnost kontakta – izloženost, nesigurnost i dubinu osećanja koja nastaju kada između dve osobe nema ničega što bi ublažilo taj susret. Ovo nije moralna greška. To je nedostatak znanja."

U oporavku od kemseksa, ovaj jaz je često dublji nego u bilo kojoj drugoj vrsti oporavka od zloupotrebe supstanci. Droge nisu bile slučajno prisutne tokom seksa – one su bili preduvjet za seks. Nervni sistem nikada nije naučio vještine trezne seksualne intimnosti, jer prilika za treznu seksualnu intimnost praktički uopće nije postojala.

Što ovo znači za oporavak: prva seksualna iskustva bez droge nakon "chemsexa" predstavljaju potpuno novo područje. To nije povratak prethodnom seksualnom identitetu koji je postojao prije korištenja droga. Za mnoge ljude u ovom procesu oporavka, takav seksualni identitet nikada nije ni postojao – uzorak ponašanja vezan za "chemsex" započeo je u ranim godinama seksualnog razvoja.

5.3 — Ravna linija

THE CENTURION – Sezona koja se čini kao trajna izgubljenost i nije.

Kompendij opisuje "flatline": "U ranim fazama oporavka, mnogi osjećaju tišinu tamo gdje je nekada postojala želja. Bez uzbuđenja. Bez interesa. Bez privlačnosti prema bilo kakvoj intimnosti." U oporavku od kemseksa, "flatline" je gotovo univerzalna pojava – jer su sistemi dopamina i serotonina koji su bili preplavljeni kako bi proizveli hiper seksualne stanja sada iscrpljeni, a mozak je privremeno deaktivirao seksualne centre za uzbuđenje koji su bili hronički preopterećeni.

Iskustvo kliničke smrti.	Šta se zapravo dešava?	Šta da radim?
Potpuna nestašica seksualne želje – potpuni nedostatak uzbuđenja ili interesa.	Sistemi dopamina i serotonina su oslabljeni; nagradni centri se prilagođavaju, udaljavajući se od umjetno intenzivnih signala; mozak ponovno uspostavlja osjetljivost na prirodne stimuluse koji su bili prebrisani godinama kemijskog opterećenja.	Uputstvo u ovom priručniku: nemojte paničiti, nemojte testirati, nemojte pritiskati. Ovo je sezona, a ne presuda. Brinite se o temeljima – spavanje, vježbanje, prehrana, socijalne veze – to je podloga na kojoj se želja obnavlja. Ravna linija prestaje. Trajanje varira: 1–3 mjeseca za primarnu upotrebu metamfetamina i kemseksa; 3–6+ mjeseci za obrasce koji uključuju čestu upotrebu MDMA.
Tjesnoba može učiniti seks bez uživanja plitkim, mehaničkim ili nemogućim za uživanje.	Nervni sistem je naučio da seksualna uzbuđenja znače isto kao i stanje izazvano drogom. Stanje izazvano drogom nije prisutno. Struktura koja reguliše uzbuđenje još uvijek traži svoj uobičajeni podsticaj. Prirodni put za uzbuđenje postoji, ali je nepoznat.	Prvo uspostavljanje intimnosti bez visokih očekivanja: nenasilni fizički dodiri (dodir, masaža, držanje) koji ne zahtijevaju performansu. Postepeno ponovno uvođenje senzualnih iskustava bez pritiska seksualne performanse. Često je seksualna sramota skrivena prisutnost ovdje – možda je potrebna terapijska podrška.
Pokušava se provjeriti je li funkcija vratila vrijednost.	Gledanje pornografije kako bi se provjerilo da li još uvijek postoji uzbuđenje, ili opsesivno provjeravanje znakova reakcije, unosi anksioznost u sistem koji se oporavlja kroz odmor. Svaki test odgađa ponovni pokretak.	Zaustavite testiranje. Problem je u samom testiranju, a ne u dokazima o problemu. Anksioznost koju testiranje izaziva je ono što sprečava povratak prirodnog uzbuđenja. Kompilacija upućuje: "Primijetite, ali nemojte juriti." Signali koji ukazuju na povratak želje ne moraju se odmah djelovati po njima.

5.4 – Obnavljanje zdrave seksualnosti.

THE CENTURION – Učenje onoga što nikada nije naučeno – Kontakt bez barijera.

Kompendij kaže: "Autentični fizički kontakt koji je ranije bio posredovan hemijom zahteva ponovno učenje od nule. Vještine trezvenog intimnog života – prisustvo u tijelu, tolerancija ranjivosti biti viđen, ostajanje kada je osjećaj prejak – su zaobiđene. Opisavak nije povratak. To je početak."

Praktični okvir za ponovno uspostavljanje zdrave seksualnosti u procesu oporavka od kemseksa:

- Mjeseci 1–3 (perioda stagnacije): nema pritiska za uključivanje u seksualnu aktivnost. Fokusirajte se na nenasilnu fizičku intimnost — dodir, toplina, prisustvo uz pouzdane osobe. Nervni sistem ponovno uči da tijela mogu biti blizu bez hemijskih intervencija. Ovo je stvarni neurološki proces učenja, a ne terapijska sitnica.
- U trećem mjesecu nadalje (kada se počinje vraćati želja): započnite s intimnim iskustvima manje intenziteta i manjeg rizika. Ne sa višestrukim partnerima i višednevnim "maratonima" kakve je pružala upotreba droge za seksualne aktivnosti – to može biti cilj kasnije, ako ostane dio seksualnog identiteta, ali izgrađeno na stabilnoj, treznoj osnovi. Počnite s onim što nervni sistem može podnijeti bez "gašenja".
- Seksuальная срама: за многе особе у процесу опоравка од хемијске сексуалне зависности, посебно за оне који су користили хемијску инхибицију да би приступили сексуалним искуствима која су им се чинила немогућа или срамежљива када су били трезни, повратак трезњености доноси и povratak sramu. Ovo nije dokaz da je sama seksualna želja bila pogrešna. To je dokaz da je stid postojao prije хемијске сексуалне зависности i zahtijeva zasebnu terapijsku intervenciju. Terapija koja podržava LGBTQ+ zajednicu je odgovarajući okvir za ovaj rad.
- Status HIV i seksualna identitet: ako je osoba pozitivna na HIV – bez obzira na to da li je nedavno dobila dijagnozu ili ima dugotrajnu infekciju – rad na seksualnom oporavku uključuje emocionalnu obradu dijagnoze, zajedno s praktičnom stvarnošću U=U. Osoba koja nema detektibilan virus ne može prenositi HIV. Ovo fundamentalno mijenja seksualni pejzaž – za mnoge ljude to uklanja strah koji je bio pokretač rizičnog ponašanja umjesto iskrene komunikacije.
- Monogamija, nemonogamija i seksualna zajednica: kemseks se često dešavao u specifičnim socijalno-seksualnim kontekstima (aplikacije, lokali, društvene mreže). Opravak ne zahtijeva monogamiju niti odricanje od određenih seksualnih praksi. Zahtijeva trezven odnos prema bilo kojoj seksualnoj zajednici i praksama koje su autentične osobi. Postoje i mogu se pronaći trezne LGBTQ+ zajednice, trešnje seksualne zajednice i prostori za oporavak koji eksplicitno podržavaju LGBTQ+ populaciju.

Odjeljak 6 — Upravljanje HIV-om i zdravljem tijekom oporavka.

PROTOKOL 42 – Primijenjeno – Zaštitni zid za osobu u procesu oporavka od kemseksa.

Zbornik protokola, protokol 42, pruža cjeloviti okvir za prevenciju i upravljanje HIV-om. Ovaj odeljak ga primjenjuje posebno na oporavak od "chemsexa".

6.1 – Ako ste negativni na HIV.

- PrEP (Pre-ekspoziciona profilaksa): ako ne koristite PrEP i bavili ste se seksualnom aktivnošću sa korišćenjem droga, počnite sa PrEP pre bilo kakve daljnje seksualne aktivnosti. Kompilacija to naziva "Pre-izvršna zaštitna barijera". Truvada i Descovy (oralni lijekovi koji se uzimaju dnevno) i Apretude (injekcija, svaka 2 mjeseca) pružaju više od 99% zaštite od HIV-a ako se redovno koriste. Dostupno preko vašeg porodičnog liječnika, klinike za seksualno zdravlje ili službe za pomoć osobama sa HIV-om.
- PEP (postekspoziciona profilaksa): ako ste imali potencijalnu izloženost HIV-u tokom seksualnih aktivnosti sa korišćenjem droga, započnite PEP u roku od 72 sata. Trajanje terapije je 28 dana. Što ranije se započne terapija, veća je efikasnost. Pitajte u bilo kojoj hitnoj službi ili klinici za seksualno zdravlje.
- Redovni testovi na HIV: svakih 3 mjeseca dok ste seksualno aktivni. Test 4. generacije može otkriti HIV već 18-45 dana nakon izloženosti. "Period čekanja" starijeg testa nije isti kao "period čekanja" modernog testa.
- Praćenje kod hepatitisa C: ako ste koristili intravenske droge (slamali) kao dio seksualne aktivnosti, testiranje na hepatitis C svaka 3 mjeseca. Hepatitis C je izlječiv. Direktni antivirusni lijekovi postižu izlječenje za 8-12 tjedana u većini slučajeva. Testiranje i liječenje nisu kompliciranі. Problem je dobiti infekciju i ne znati za nju.

6.2 – Ako ste pozitivni na HIV.

Okvir ovog kompendija: "Partner koji je HIV pozitivan, ali ima suprimirani virusni teret, ne može prenositi virus. Virus je prisutan, ali 'zarobljen' i ne može se prenijeti." U=U nije strategija smanjenja rizika. To je naučni fakt koji je uspostavljen studijama PARTNER i PARTNER2, koje su obuhvatile hiljade parova sa različitim statusima infekcije tokom godina praćenja.

- Ako ste nedavno dobili dijagnozu: odmah se povežite sa specijalistom za HIV ili HIV klinikom. Snažno se preporučuje započinjanje terapije u ranoj fazi infekcije. Terapija je obično jedna tableta dnevno za većinu ljudi. Većina ljudi koji su na terapiji živi normalan životni vijek.
- Ako ste već dijagnosticirani i na terapiji: provjerite da je virusni teret neuhvatljiv prije nastavka seksualne aktivnosti bez dodatnih preventivnih

mjera. Ako se virusni teret ne smanjuje – to je medicinski prioritet. Razgovarajte sa svojim liječnikom specijalistom za HIV o tome zašto se ne postiže suzbijanje virusa.

- Chemsex i pridržavanje antiretroviralnoj terapiji: chemsex značajno narušava pridržavanje antiretroviralnoj terapiji. Propustanje doza antiretroviralnih lijekova – čak i povremeno – može dovesti do ponovnog aktiviranja virusa. Ako vam je chemsex ometao pridržavanje antiretroviralnoj terapiji, ovo je klinička tema o kojoj biste trebali razgovarati sa svojim liječnikom koji vas liječi od HIV-a, a koja se tiče dugotrajnih injektabilnih antiretroviralnih lijekova (Cabenuva, mjesečno ili svakih dva mjeseca) koji eliminiraju potrebu za dnevnim uzimanjem tableta.
- Mentalno zdravlje i HIV: Dijagnoza HIV-a u kontekstu oporavka od "chemsex" ponašanja nosi specifično psihološko opterećenje – sram, tugu, strah – što zahtijeva podršku. Mentalna zdravstvena zaštita koja je usmjerena na LGBTQ+ populaciju je odgovarajući okvir. Mnoge osobe koje žive sa HIV-om izvještavaju da liječenje i koncept "U=U" (undetectable = untransmittable) temeljito su promijenili njihov odnos prema dijagnozi, od katastrofe do upravljivog hroničnog stanja. Ta promjena je dostupna i realna.

Odjeljak 7 — Želja za kemsexom — Razumijevanje i prekidanje.

THE CENTURION – Želja je za cijelim organizmom, a ne za bilo kojom pojedinačnom drogom.

Želja za kemseksom razlikuje se od želje za pojedinačnim supstancama jer je objekt te želje iskustvo, a ne sama droga. Ta želja se aktivira ne zbog metamphetamine specifično ili GHB specifično ili mefedrona specifično, već zbog cjelokupnog stanja kemseksa: seksualne intenzivnosti, gubitka inhibicija, emocionalne bliskosti, osjećaja pripadnosti, noći (ili dana) koja je postojala izvan uobičajenog vremena.

Ovo znači da žudnja za kemseksom ima više okidača nego što imaju žudnje za pojedinačnim supstancama. Može biti izazvana samo seksualnom uzbuđenošću (seksualni podsticaj = podsticaj za kemsex). Može biti izazvana samo usamljenošću (funkcija pripadanja). Može biti izazvana određenom aplikacijom ili platformom. Može biti izazvana određenim danom u tjednu. Može biti izazvana stresom (funkcija bijega). Može biti izazvana određenom društvenom mrežom. Može biti izazvana sjećanjem na određene osobe.

Specifični okidači za želju vezane uz kemseks.

Trigger.	Šta žudnja traži.	Alternativni odgovor.
Seksuelno uzbuđenje – bilo koji izvor.	Mozak koji je naučio da seksualna uzbuđenja znače "kemseks" aktivira krug očekivanja vezan za kemseks kada se pojavi seksualna uzbuđenja. Želja je usmjerena prema cjelokupnom stanju koje je prethodno bilo povezano sa seksualnom uzbuđenošću.	Seksuelna uzbuđenost je realna. Reakcija povezana s "chemsexom" je uvjetovana, ali nije nužna. Vježba može prekinuti taj proces. Kontakt sa osobom koja pomaže u oporavku. Uzbuđenje će proći bez potrebe za korištenjem "chemsexa" kako bi se riješilo. "Flatline" znači da ovaj okidač možda neće biti prisutan u ranim fazama oporavka - kada se vrati, prekidanje tog procesa postaje relevantno.
Aplikacije i digitalne platforme.	Grindr, BBRT i druge aplikacije bili su primarni način pristupa sesijama kemseksa. Sama aplikacija je složeni signal – interfejs, fotografije, iščekivanje, sve to aktivira "kemseks" mehanizam u mozgu.	Izbrišite aplikacije u potpunosti najmanje tokom prvih 90 dana. Ovo nije izbegavanje kao poraz — već je redizajn okruženja (Protokol 05) kao medicina. Ako se aplikacije za upoznavanje ponovno instaliraju, one ne bi trebalo da budu ponovo aktivirane istovremeno sa konsolidacijom oporavka od kemseksa.

Petak / subota uveče (vrijeme održavanja sesije).	Mozak koji je naviknut da očekuje sesiju "kemseksa" u određena vremena tijekom tjedna, proizvest će signal želje u tim vremenima čak i mjesecima nakon oporavka.	Planirajte svaku petak i subotu u prvih šest mjeseci oporavka sa strukturiranom, intenzivnom alternativnom aktivnošću. Vrijeme kada se javlja želja mora biti popunjeno prije nego što ta želja dođe. Ne planirajte vikende na nasumice i ne očekujte da će voljna nadoknaditi nedostaje.
Usamljenost i socijalna izolacija.	Pripadnost i povezanost koje je pružao kemseks bile su jedna od njegovih najprivlačnijih funkcija. Osjećaj usamljenosti direktno pokreće želju za iskustvom koje ga pouzdano prekida.	Kontakt. Bilo koji kontakt. Komuniteta koja se bavi kemseksom pružala je pripadnost kroz određeni put – zajednica za oporavak pruža je kroz drugačiji put. LGBTQ+ prijateljski orijentirani prostori za oporavak, grupe od dvanaest koraka specifične za ovu populaciju (Crystal Meth Anonymous, SMART Recovery), ili bilo koja trezvena zajednica koja ne zahtijeva napuštanje seksualne identiteta.
Stres na poslu, odbijanje ili emocionalna bol.	Funkcija "pobjega" koju nudi kemseks – način na koji pruža alternativnu stvarnost tokom perioda akutnog stresa – znači da svako bolno iskustvo može izazvati želju za tim "pobegom".	Protokol 01 (Sigurno mjesto) za akutnu patnju. Vježba disanja. Terapeutska interakcija. Ključna razlika: suočavanje s patnjom, a ne bijeg od nje. Kontemplativne prakse koje grade toleranciju prema teškim emocionalnim stanjima su dugoročna intervencija za ovaj okidač.
Ljudi koji učestvuju u sceni kemseksa.	Konkretne osobe iz mreže za "kemseks" predstavljaju složene signale – one aktiviraju cijelo stanje. Kontakt s njima, viđanje njih na društvenim mrežama ili susretanje s njima u zajednici može izazvati nagle i intenzivne želje.	Funkcije blokiranja i isključivanja na društvenim mrežama su odgovarajuće zaštitne mjere, a nisu znak okrutnosti. Protokol 08 (društvena arhitektura) se bavi potpunom prestrukturiranjem društvene mreže koja je potrebna za oporavak od kemseksa. Neke veze iz mreže kemseksa mogu se održati u treznom kontekstu tokom vremena – većina ih ne može biti održana u ranim fazama oporavka bez neprihvatljivog rizika od želje.

PREKID ŽELJE ZA KEMSEKSOM – PROTOKOL OD 5 MINUTA.

1. NAZOVITE POTPUNO CILJ ŽELJE. Ne "Želim koristiti." Koje specifično iskustvo želi postići? Seksualna intenzivnost? Pripadnost? Bježanje? Emocionalna bliskost? Imenovanje funkcije mijenja reakciju od "borbe protiv droge" do "pronalaska alternativne funkcije".
2. IZAĐITE IZ OKRUŽENJA ILI PLATFORME. Ako ste na aplikaciji za upoznavanje ili u zatvorenom prostoru, odmah napustite to mjesto. Ako ste sami kod kuće u petak navečer, promijenite lokaciju. Promjena fizičkog i digitalnog okruženja je prva akcija.
3. IZVRŠITE DIJATANJE 4-7-8 — ŠEST CIKLUSA. Želja za kemseksom ima više neurobioloških komponenti koje djeluju istovremeno. Šest ciklusa, a ne četiri, kako bi se aktivirao adekvatan parasimpatički odgovor.
4. UZIMAJTE NAC, L-TEANIN I MAGNEZIJUM. Neurohemijski nagon koji stoji iza želje ima biokemijsku komponentu koja se može rešiti u realnom vremenu. Ovo su tri suplementa koja su najdirektnije relevantna za stanje intenzivne želje koje uključuje više sistema.
5. KONTAKT – SPECIFIČNO KONTAKT SA ZAJEDNICOM OPORAVLJENIKA. Ne kontakt sa osobama koje se bave seksualnom aktivnošću uz upotrebu droge. Ne kontakt sa društvenim kontaktima koji nisu upoznati s vašom oporavkom. Specifično, kontakt sa osobom koja razumije oporavak od upotrebe droga u seksualnom kontekstu. Crystal Meth Anonymous, radnik/ca za seksualno zdravlje, radnik/ca za oporavak koji/a je upoznat/a s ovom zajednicom ili terapeut/kinja obezbjeđen/a edukacijom o seksualnoj aktivnosti uz upotrebu droge.
6. AKTIVIRAJTE INTENZIVNU PRIRODNU NAGRADU. Nešto s pravom intenzitetom – isti nivo intenziteta koji je pružala "chemsex". Teški trening, hladni kupke, kreativni rad, takmičarska aktivnost. Želja "ratničkog" mozga zahtijeva odgovor na nivou ratnika, a ne umjerenog.
7. Šta je izazvalo ovo? Koja funkcija je bila tražena? Šta ste uradili? Kako se promijenila intenzitet želje? Nakon tri sedmice, ovi podaci će otkriti vašu specifičnu strukturu želja — obrasce, okidače i funkcije — sa jasnoćom koju nijedan spoljni posmatrač ne može pružiti.

Odjeljak 8 — Zajednica, identitet i arhitektura trezvenog pripadanja.

THE CENTURION – Opisivanje oporavka ne smije zahtijevati da napustite svoju zajednicu – ono mora izgraditi drugačiji život unutar nje.

Najvažniji arhitektonski izazov u oporavku od kemseksa je ovaj: scena kemseksa pružala je pravu zajednicu, pravo pripadništvo, pravo izražavanje seksualne identiteta i pravo prijateljstvo, uz korištenje supstanci. Uklanjanje supstanci bez rješavanja funkcije zajednice dovodi do izolacije – a izolacija je okruženje u kojem se povrat na ovisnost najvjerovatnije događa.

Opravak od kemsexa ne zahtijeva napuštanje gej, biseksualne ili kvir zajednice. Ne zahtijeva postizanje cjelibata. Ne zahtijeva napuštanje seksualnog identiteta ili praksi koje su bile autentične osobi prije nego što je počela navika kemsexa. Zahtijeva izgradnju trezvene verzije funkcija zajednice koje je kemsex pružao – pripadnost, povezanost, seksualna ekspresija i sloboda da budete potpuno svoj – putem metoda koji ne uključuju supstance.

Izgradnja zajednice trezvenih osoba LGBTQ+ populacije.

- Crystal Meth Anonymous (CMA): specijalizirana grupa za LGBTQ+ zajednice pogođene metamfetaminom, sa jakom prisutnošću u većim gradovima. Zbog zajedničkog iskustva "chemsexa", CMA pruža specifičan nivo razumevanja koji opće grupe za rehabilitaciju možda ne mogu pružiti.
- SMART Recovery sastanci za LGBTQ+ osobe: sekularna alternativa programima sa dvanaest koraka, uz sve veći broj sastanaka specifičnih za LGBTQ+ zajednicu.
- U Velikoj Britaniji, mnoge organizacije za seksualno zdravlje i borbu protiv HIV-a nude posebne usluge podrške za osobe koje koriste droge u seksualnom kontekstu (chemsex). U SAD-u, organizacije kao što su San Francisco AIDS Foundation, CALLEN-LORDE Community Health Center (New York) i mnoge organizacije za njegu osoba sa HIV-om, nude savjetovanje usmjereno na problematiku chemsexa. Terapeut koji je obučen za rad s osobama koje koriste droge u seksualnom kontekstu predstavlja najvažniji klinički odnos u procesu oporavka.
- Treznjaste društvene prostore za LGBTQ+ osobe: trešnjevi barovi, treznje manifestacije unutar zajednica koje slave ponos (Pride), LGBTQ+ sportske lige, organizacije zajednice, mogućnosti volontiranja. Društveni život zajednice ne mora uključivati supstance da bi postojao – ali trezanjstvo zahtijeva namjerno planiranje jer je manje vidljivo od verzije koja se temelji na supstancama.
- Zajednica oporavka kao socijalni ekosustav: mnoge osobe u procesu oporavka od "chemsex"a pronalaze svoju najautentičniju zajednicu u drugim ljudima koji razumiju kako specifično iskustvo "chemsex"a, tako i specifično iskustvo oporavka od njega. Dijeljeno znanje – o tome kakvi su bili efekti droga, koliko su koštale, šta znači ponovno izgraditi život – stvara vrstu

bliskosti koju ni zajednica koja koristi droge niti generički prostori za oporavak ne mogu replicirati.

Pitanje identiteta.

THE CENTURION – Ko ste vi nije ono što ste radili.

Opisivanje oporavka od kemseksa često uključuje specifičnu krizu identiteta: "Ako nisam osoba koja ide na susrete, tko sam seksualno?". Za osobe čiji se cijeli seksualni razvoj u odrasloj dobi dogodio unutar konteksta kemseksa, treznost ne vraća prethodni seksualni identitet – već zahtijeva izgradnju novog.

Stav ovog kompendija: oporavak nije oduzimanje identiteta. Seksualni identitet – gej, bi, queer ili bilo koji drugi – nije povezan sa kemsexom. Pripadnost zajednici nije povezana sa supstancama. Kreativnost, vitalnost i težnja za intenzivnim iskustvima koje su karakterizirale mozak "ratnika" koji je bio privučen kemsexom – to nisu droge. To su osobine osobe koja je postojala prije droga i koje ostaju dostupne da se usmjere prema nečemu drugom, a ne prema sesiji.

Opisivanje oporavka kao izgradnje seksualnog i socijalnog identiteta koji ne zahtijeva supstance za pristup je važno. Ta izgradnja može trajati godinama. Oporavak nije "oporavak" od toga ko ste, već otkrivanje toga ko jesteš bez filtera.

Odjeljak 9 — Korištenje programa Recovery Kernel: Vaša mapa protokola.

Opis oporavka od kemseksa je najdetaljniji vodič u ovoj seriji. Individualni priručnici o pojedinim supstancama pružaju detaljne informacije za svaki slučaj. Ovaj vodič ih usklađuje.

Faza.	Protokoli.	Glavni fokus.	Nije dozvoljeno pružanje informacija o supstancama koje se koriste u seksualnim aktivnostima.
Medicinska hitna pomoć (dana 0-7).	GHB vodič (odjeljak 3); Medicinski pružatelj usluga; Klinika za seksualno zdravlje.	Upravljanje simptomima apstinencije od GHB; testiranje na HIV/STU; PEP (post-ekspoziciona profilaksa) ako je indicirano; inicijacija PrEP (pre-ekspoziciona profilaksa).	Prvih 72 sata su ključna faza za upravljanje simptomima apstinencije od GHB. Sve ostalo slijedi nakon što se akutna medicinska opasnost sanira. Procjena rizika HIV/STI je obavezna u prvoj sedmici.
Biološka osnova (dani 1-14)	Protokol 07, 09, 17, 18; Unificirani dodatak (odjeljak 4).	Tri-fazni dodatak prehrani; prehrana; hidratacija; san; magnezij - dan 1.	NAC i magnezijum se uzimaju prvog dana – ciljajući sve tri faze istovremeno. Tirozin se počinje uzimati od 3. do 5. dana. 5-HTP se počinje uzimati prvog dana (večer). Kombinacija dodataka za sve tri faze se uspostavlja u prve dvije sedmice.
Digitalni i ekološki redizajn (dani 1-30).	Protokol 05, Protokol 08	Brišite aplikacije; restrukturiranje društvenih mreža; uklanjanje podsetnika; upravljanje kontaktima za kemseks.	Aplikacije moraju biti uklonjene unutar prvih 24 sata. Ne "eventualno". Struktura sesija kemse uglavnom je organizirana putem digitalnih platformi – redizajn okoline mora uključivati i digitalno okruženje u cijelosti. Ovo je najteža pojedinačna promjena ponašanja za mnoge ljude u procesu oporavka od kemse.
Genomska mapiranje (nedelje 1-4)	Odjeljak 15 (Zbornik), Odjeljak 2 ovog vodiča.	COMT, GABRA2, MTHFR, DRD2, SLC6A4, CYP2B6.	GABRA2 sa visokim rizikom je najvažnije otkriće za medicinski tim u upravljanju GHB-om. COMT Val/Val informira o intenzitetu terapije. Status MTHFR potvrđuje da je 5-MTHF prioritet. SLC6A4 short/short identificira serotonin-primarni profil koji zahtijeva najdublju podršku u vezi s

			korištenjem mefedrona.
Zdravstvena zaštita i upravljanje HIV-om (kontinuirano).	Protokol 42 (Prevencija HIV-a); Odjeljak 5 i 6 ovog vodiča; Klinika za seksualno zdravlje.	PrEP ili pridržavanje terapiji antiretroviralnih lijekova (ART); testiranje na spolno prenosive infekcije (STI) kvartalno; obnova seksualnosti bez zloupotrebe; navigacija kroz teške životne situacije.	Program za seksualno zdravlje traje tokom cijelog perioda oporavka – ne kao privremena mjera, već kao stalna praksa. Kvartalni testovi na polno prenosive infekcije, kontinuirana primjena PrEP-a ili ART terapije i postepeno ponovno uspostavljanje zdrave seksualnosti su prakse koje traju cijeli život, a ne intervencije u ranim fazama oporavka.
Arhitektura zajednice (nedelje 2–12)	Protokol 04, Protokol 08, Protokol 16; CMA ili ekvivalent.	Treznja LGBTQ+ zajednica; podrška temeljena na informacijama o kemseksu; terapeutski odnos.	Zajednica koju je kemseks pružala mora biti zamijenjena – ne s gorom zajednicom ili onom koja propovijeda cjelibat, već s treznom verzijom pripadnosti i povezanosti. Ovo je najvažniji srednjoročni projekt u oporavku od kemseksa i onaj koji najviše određuje dugoročni uspjeh.
Rad na seksualnoj identitetu (mjeseci 2–12)	Protokol 20, 21, 35S serije; terapija koja podržava LGBTQ+ zajednicu.	Konstrukcija seksualnog identiteta; procesiranje osjećaja srama; razvoj zdrave seksualnosti; "ravna linija" i njeno prevladavanje.	Specijalizovani protokol 35S, koji se nalazi u Svesci VII glavnog Kompendija, pruža detaljan okvir za ovaj rad. Terapevt koji podržava LGBTQ+ zajednicu i ima iskustva sa "chemsexom" je najvredniji klinički odnos u ovoj fazi.
Duga igra (6 mjeseci i više)	Protokol 24, 25, C-28, C-31; Protokol 35S.d.	Arhitektura intenziteta "Ratnika"; svrha; cjeloviti, trezneni seksualni i socijalni identitet.	Osoba koja je obnovila svoj život nakon kemseksa – sa pravom zajednicom, mogućnošću seksualne aktivnosti bez droge, intenzitetom koji njen "ratnički" mozak zahteva, kontrolisanim zdravljem HIV-a i kompletnom biološkom rekonstrukcijom – kategorički je drugačija od osobe koja je došla na prvu stranicu ovog serijala. Ovaj zbornik je delimično napisan za tu osobu.

Završne riječi.

THE CENTURION – Zajednica, povezanost, intenzitet – sve to je bilo stvarno. Put do toga ne zahtijeva drogu.

Posvećenje ovog zbornika je J.P., A.C., J.S., G.F. i C.O. – onima koji su izgubili vrijeme prije nego što im je bilo rečeno da ono što ih je navelo na upotrebu supstanci nije slabost, već biologija. U oporavku od kemseksa, ovo posvećenje ima posebno značenje: epidemija koja je pogodila LGBTQ+ zajednice u 1980-im i 1990-im godinama izazvala je traumu u cijeloj zajednici koja se još uvijek osjeća. Supstance koje su bile povezane sa seksualnošću u tim zajednicama nisu stigle iz ničega. Stigle su u kontekstu gubitka, srama, stigmatizacije i radikalne inhibicije koju ponekad izaziva trauma.

Recovery Kernel vas ne traži da budete zahvalni što ste preživjeli ili da umanjujete ono što su vam droge pružale. One su pružale stvarne stvari – zajednicu, povezanost, pripadnost, seksualnu slobodu, intenzitet, osjećaj da ste u potpunosti živi i potpuno poželjni u svijetu koji je vašoj zajednici rekao da je bolesna i nepotrebna.

Recovery Kernel nudi mogućnost da sve te stvarne stvari budu dostupne bez supstanci. Da pripadnost bude dostupna u treznoj zajednici. Da veza bude dostupna kroz iskrenu intimnost. Da intenzitet bude dostupan putem prirodne sposobnosti "ratničke" konstitucije. Da seksualna sloboda bude – potpunija, sigurnija i održivija – u trezvoj seksualnosti koja se temelji na onome što zapravo jesteš, a ne na onome što su droge privremeno omogućile.

"Hemiseks trojstvo" je bila arhitektura. Funkcionalan, namjerno dizajniran farmaceutski sistem za postizanje specifičnih stanja. Opravak je izgradnja drugačije arhitekture za postizanje istih stanja – putem metoda koji ne iscrpljuju dopaminski sistem, ne ugrožavaju GABA sistem ili ne izlažu tijelo riziku.

Zbornik je izradio arhitekt. Nudi vam se kao skup inženjerskih specifikacija. Zgrada je vaša za izgradnju.

— — —

Crystal Meth Anonymous (CMA): crystalmeth.org | SAMHSA: 1-800-662-4357
Never Use Alone: 1-800-484-3731 | RAINN: 1-800-656-4673 | LGBTQ+ Crisis: The Trevor Project: 1-866-488-7386

Crisis: call or text 988 | Emergency: 911 | SAMHSA: 1-800-662-4357

Pristupiti kompletnom priručniku "Recovery Kernel Centurion" za sve navedene protokole.
⚠ **RESURS ZA SMANJIVANJE ŠTETE – NIJE MEDICINSKI SAVJET.**
Kako se oporaviti od kemseksa koristeći Recovery Kernel | Serija o specifičnim supstancama.